

R8

# 親子でチャレンジ あわ味キッチン



## ～キムタクごはん～

### 材料3人分

ごはん・・・400g  
 ベーコン・・・75g  
 サラダ油・・・小さじ1  
 たまねぎ・・・30g  
 白菜キムチ・・・45g  
 たくあん漬け・・・30g  
 葉ねぎ・・・15g  
 白ごま・・・2g  
 濃口しょうゆ・・・小さじ1

### 作り方

- ① たまねぎはスライス、葉ねぎは小口切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。白菜キムチは大きければ、ザックリとたくあんぐらいの大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱して、ベーコンを軽く炒め、たまねぎをさらに加える。ある程度炒まったら、キムチ、たくあんを入れて炒め合わせ、しょうゆを鍋肌から入れる。
- ③ 白ごま、葉ねぎを加えたら、炊き上がったごはんによく混ぜて出来上がり。

給食の人気レシピを  
作ってみよう！



## ～きゅうりの香りづけ～

### 材料3人分

きゅうり・・・1本(120gくらい)  
 薄口しょうゆ・・・小さじ1と1/2  
 酢・・・小さじ1  
 上白糖・・・小さじ1弱  
 ごま油・・・小さじ1/2  
 一味とうがらし・・・少々

### 作り方

- ① きゅうりはヘタを取って、5mm厚さの輪切りにする。
- ② ビニル袋に一味とうがらし以外の材料を入れ、空気を抜いて閉じ、少しおいて混ぜて味をなじませる。
- ③ しばらくしたら、一味とうがらしをお好みで味を見ながら入れ、もう少し漬け込んでおく。

